

01 a 05 de maio

Declaração nutricional 100g

| | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g |
|---------------|-------------|--|------------|----------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa | 0 | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | |
| | Vegetariano | 0 | | | | | |
| | Sobremesa | 0 | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | | | | | |
| | Prato | 246 | 59 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Vegetariano | 608 | 145 | 5,5 | 1,5 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | 497 | 119 | 2 | 0 | 2 | 0,1 |
| Quarta-feira | Sopa | Fruta da época | | | | | |
| | Prato | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | Vegetariano | 114 | 27 | 1 | 0,1 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | 616 | 147 | 3,3 | 0,6 | 1,6 | 0,2 |
| Quinta-feira | Sopa | Macedónia de legumes (ervilhas, nabo, feijão-verde) | | | | | |
| | Prato | 410 | 98 | 1 | 0 | 2 | 0,1 |
| | Vegetariano | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | Sobremesa | 501 | 120 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de lentilhas com couve coração | | | | | |
| | Prato | 574 | 137 | 3 | 0,3 | 1,1 | 0,2 |
| | Vegetariano | 354 | 85 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 |
| Segunda-feira | Sopa | Courgette e cenoura | | | | | |
| | Prato | 92 | 22 | 1 | 0,2 | 2,2 | 0,1 |
| | Vegetariano | 695 | 166 | 5 | 1 | 2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 601 | 144 | 2 | 0 | 2 | 0,1 |
| Terça-feira | Sopa | Fruta da época | | | | | |
| | Prato | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| | Vegetariano | Ranchinho (porco, vaca, macarronete, grão-de-bico) couve-lombardo, pimento e cenoura | | | | | |
| | Sobremesa | Ranchinho vegetariano (macarronete, grão-de-bico) couve-lombardo, pimento e cenoura | | | | | |



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
 Allergens. Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

08 a 12 de maio

Declaração nutricional 100g

| | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g | | |
|---------------|-------------|---|------------|--------------|--------------|-----------|----------|--------|-------|
| Segunda-feira | Sopa | Couve-lombarda | | 202 | 48 | 1 | 0,1 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Pastéis de bacalhau fritos com arroz de cenoura e salada de aface, tomate, milho | | 668 | 160 | 12,7 | 1,7 | 6,3 | 0,1 |
| | Vegetariano | Rissóis de tofu fritos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho | | 1120 | 268 | 8,7 | 1,3 | 3,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de brócolos | | 233 | 56 | 4 | 0,6 | 2,5 | 0,1 |
| | Prato | Jardineira de carnes (porco, frango, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) | | 774 | 185 | 4,6 | 1,2 | 1,2 | 0,3 |
| | Vegetariano | Jardineira de feijão manteiga (feijão manteiga, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) | | 706 | 169 | 1,1 | 0,1 | 1,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de cenoura | | 279 | 67 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Filete de pescada gratinado com molho de cenoura no forno com arroz de tomate e salada de alface, courgette e cenoura | | 657 | 157 | 3 | 0 | 1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Grão-de-bico crocante no forno (grão-de-bico, azeite, pimentão doce e pimenta), com arroz de tomate e salada de alface, courgette e cenoura | | 760 | 182 | 6 | 0,7 | 1,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quinta-feira | Sopa | Feijão manteiga com couve coração | | 403 | 96 | 1 | 0,2 | 2,3 | 0,1 |
| | Prato | Frango estufado com espirais e legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura e milho) | | 818 | 195 | 3 | 0,7 | 1,0 | 0,3 |
| | Vegetariano | Bolonesa de lentilhas e legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura e milho) | | 408 | 98 | 3 | 0,5 | 1,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Sexta-feira | Sopa | Feijão-verde e nabo | | 234 | 56 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Arroz colorido de salmão e abrótea com legumes estufados (ervilhas, cenoura e milho) | | 795 | 190 | 10 | 2 | 2 | 0,1 |
| | Vegetariano | Arroz colorido de legumes estufados (ervilhas, cenoura e milho) | | 605 | 145 | 2 | 0,4 | 1,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época / logurte | | 238 / 360 | 57 / 86 | 0 / 2 | 0 / 0 | 13 / 0 | 0 / 0 |



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

15 a 19 de maio

Declaração nutricional 100g

| | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g | | |
|---------------|-------------|---|------------|-----------|--------------|-----------|----------|---------|-------|
| Segunda-feira | Sopa | Creme de alho francês | | 218 | 52 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) assado no forno com molho de oregãos e arroz com salada de couve coração, couve roxa e cenoura | | 763 | 182 | 4,6 | 1,3 | 0,8 | 0,2 |
| | Vegetariano | Feijão preto estufado com cogumelos e arroz, com salada de couve coração, couve roxa e cenoura | | 583 | 139 | 2,3 | 0,3 | 1,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Terça-feira | Sopa | Feijão catarino com courgette | | 341 | 81 | 1 | 0,1 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Medalhões de pescada dourados no forno com batata a murro e salada de alface, pepino e tomate | | 378 | 90 | 1,3 | 0,1 | 0,8 | 0,2 |
| | Vegetariano | Seitan gratinado no forno com batata a murro e salada de alface, pepino e tomate | | 540 | 129 | 2 | 0,3 | 0,6 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quarta-feira | Sopa | Couve coração | | 226 | 54 | 1 | 0,2 | 2,1 | 0,1 |
| | Prato | Macarronada de aves (frango e peru) com hortaliça (couve coração, pimento e couve-lombarda) | | 574 | 137 | 2,0 | 0,3 | 1,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Macarronada de feijão catarino com hortaliça (couve coração, pimento e couve-lombarda) | | 354 | 85 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quinta-feira | Sopa | Espinafres | | 223 | 53 | 2,0 | 0,3 | 2,1 | 0,2 |
| | Prato | Salada de feijão-frade com atum, ovo raspado, arroz e salada de tomate, courgette e cenoura | | 599 | 143 | 5 | 0,7 | 1,1 | 0,4 |
| | Vegetariano | Salada de feijão-frade, arroz e salada de tomate, courgette e cenoura | | 533 | 127 | 1 | 0,3 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina | | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de lentilhas e abóbora | | 501 | 120 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Lombo de porco assado com massa cotovelinhos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, brócolos e cenoura baby) | | 910 | 217 | 3,5 | 0,9 | 0,2 | 0,2 |
| | Vegetariano | Croquetes de lentilhas (lentilhas, batata, cebola, alho, farinha de trigo) no forno com massa cotovelinhos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, brócolos e cenoura baby) | | 677 | 162 | 4 | 0,8 | 2,0 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |



Alergenos, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens! Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

22 a 26 de maio

Declaração nutricional 100g

| | | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúç g | Sal g |
|---------------|-------------|---|-----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa | Creme de alface | 380 | 91 | 2 | 0,3 | 1,1 | 0,1 |
| | Prato | Ovo mexido no forno com ervilhas, cogumelos, laços e salada de alface, pepino e milho | 799 | 191 | 7 | 1 | 1 | 0,4 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cogumelos, laços e salada de alface, pepino e milho | 400 | 95 | 4 | 0,6 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Terça-feira | Sopa | Legumes (nabo, couve-flor, alho francês e abóbora) | 205 | 49 | 1 | 0,2 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Chili de carne de vaca (feijão vermelho com preparado de vaca picada) com arroz e salada de cenoura raspada, couve coração e couve roxa | 881 | 211 | 11 | 3,5 | 3,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Chili de soja com feijão vermelho e arroz e salada de cenoura raspada, couve coração e couve roxa | 807 | 193 | 7 | 0,9 | 3,6 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / logurte | 238 / 360 | 57 / 86 | 0 / 2 | 0 / 0 | 13 / 0 | 0 / 0 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de ervilhas | 250 | 60 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Lombos de pescada estufados com molho de tomate e massa cotovelinhos e legumes salteados (feijão-verde, couve-flor e cenoura) | 685 | 164 | 3 | 0,4 | 0,6 | 0,9 |
| | Vegetariano | Massada de feijão estufada com legumes salteados (feijão-verde, couve-flor e cenoura) | 599 | 143 | 5 | 0,7 | 1,1 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quinta-feira | Sopa | Couve-flor e cenoura | 234 | 56 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e beterraba | 659 | 157 | 2,4 | 0,4 | 0,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Salada de batata com grão-de-bico, milho, cenoura e salada de alface, tomate e beterraba | 305 | 73 | 2 | 1 | 1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Sexta-feira | Sopa | Couve-lombarda e abóbora | 247 | 59 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Tranche de abrótea estufada com molho de cenoura, arroz branco e legumes salteados (couve coração, cenoura e pimento) | 560 | 134 | 2,0 | 0,3 | 1,3 | 0,3 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão branco com legumes incorporados (couve coração, cenoura e pimento) | 783 | 187 | 6 | 0,9 | 1,5 | 1,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |



Allergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

29 de maio a 02 de junho

Declaração nutricional 100g

| | | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g |
|---------------|-------------|---|--------------|-------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora e espinafres | 239 | 57 | 1 | 0,2 | 1,6 | 0,1 |
| | Prato | Massa de atum e lentilhas gratinada com queijo e salada de alface, pepino e beterraba | 649 | 155 | 2 | 1 | 2 | 0,1 |
| | Vegetariano | Massa de lentilhas gratinada com salada de alface, pepino e beterraba | 408 | 98 | 3 | 0,5 | 1,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de cenoura | 279 | 67 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Frango assado com arroz e legumes salteados (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura baby) | 781 | 187 | 4,0 | 0,6 | 0,4 | 0,3 |
| | Vegetariano | Grão-de-bico com legumes salteados (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura baby) e arroz branco | 633 | 151 | 5,7 | 1,7 | 0,9 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quarta-feira | Sopa | Alho francês | 218 | 52 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Bacalhau à Brás e salada de couve roxa, cenoura e courgette | 647 | 155 | 7 | 1,0 | 3,6 | 0,2 |
| | Vegetariano | Legumes à Brás (sem ovo) e salada de couve roxa, cenoura e courgette | 618 | 148 | 7 | 1,0 | 5,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quinta-feira | Sopa | Feijão catarino com couve coração | 403 | 96 | 1 | 0,2 | 2,3 | 0,1 |
| | Prato | Hambúrguer de carne de vaca no forno com massa esparguete e salada de alface, tomate e milho | 949 | 227 | 10 | 3,2 | 0,5 | 0,5 |
| | Vegetariano | Cogumelos estufados com ervilhas e legumes (couve roxa, feijão-verde e cenoura baby) com massa esparguete | 592 | 141 | 1 | 0 | 2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelado | 238 / 827 | 57 / 198 | 0 / 11 | 0 / 6 | 13 /22 | 0 / 0,1 |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de couve-flor | 246 | 59 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Filete de pescada panados no forno com arroz de salsa e salada de alface, tomate e cenoura raspada | 647 | 155 | 2 | 0,2 | 0,7 | 0,3 |
| | Vegetariano | Filete de tofu com molho de cenoura e arroz de salsa e salada de alface, tomate e cenoura raspada | 819 | 196 | 6 | 1,1 | 0,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.